

รองเท้าส้นสูง

รศ.พญ.กานดา ใจภักดี
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การสวมใส่รองเท้านั้นก็เพื่อจะป้องกันอันตรายจากภายนอก เพื่อความสวยงาม แต่ท่านเคยคิดหรือไม่ว่า "ตัวรองเท้า" นั้น ก็อาจจะทำให้เกิดอันตราย และสร้างปัญหาให้แก่เท้าได้เหมือนกัน เชื่อว่าทุกคนคงจะต้องเคยประสบกับมันมาบ้าง ไม่มากก็น้อย เช่น รองเท้ายึด ปวดเท้า ปวดนิ้วเท้า ปวดน่องหรือในบางรายอาจจะปวดเข่า ปวดหลัง ก็เป็นไปได้ โดยเฉพาะในผู้ที่สวมใส่รองเท้าส้นสูง ซึ่งเป็นหัวข้อที่จะสนทนากับท่าน

ในเพศหญิง ถ้าวางเท้าสูงประมาณ 41/2 เซ็นติเมตร และในเพศชายถ้าวางเท้าสูงประมาณ 31/2 เซ็นติเมตร นั้น เรานับว่าเขากำลังใส่รองเท้าส้นสูง

ส้นรองเท้าจะสูงเท่าไรจึงจะก่อให้เกิดอันตราย นั้นเป็นสิ่งที่พูดยาก เนื่องจากว่ามีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาสัมพันธ์ด้วย เช่น รูปร่างของคน ๆ นั้น อ้วนหรือผอม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในคนที่กล้ามเนื้อฝ่าเท้า และขาแข็งแรงก็ย่อมจะเกิดอันตรายได้น้อยกว่าประชากรสุดท้าย ขึ้นอยู่กับความเคยชินที่ได้ใส่รองเท้าส้นสูงมาเป็นเวลานาน ๆ แต่อย่างไรก็ตามก็จะขอแนะนำว่า "การสวมรองเท้าส้นสูงที่มีส้นรองเท้า แหวม และสูงย่อมจะเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายได้มากกว่าการสวมใส่รองเท้าที่มีส้นที่บวม และเตี้ย"

อันเนื่องมาจากว่า ขณะที่ใส่รองเท้าส้นสูงนั้น พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดอันตรายขึ้นได้ เช่น อาการปวดเมื่อย เช่น ที่ฝ่าเท้า นิ้วเท้า น่อง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่ากล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปจนทำให้เกิดการเมื่อยล้า หรือกล้ามเนื้อบางมัดถูกยืดมากเกินไป หรือกล้ามเนื้อบางมัดหดเกร็งอยู่เป็นเวลานาน ๆ เช่น กล้ามเนื้อน่อง ย่อมจะทำให้ การไหลเวียนเลือดไม่ดีและในที่สุดเกิดการกดของเอ็นร้อยหวายได้ นอกจากนี้ที่อยากจะเน้นมากคือ การปวดหลัง และปวดเท้า

อาการปวดบางตำแหน่ง เช่น นิ้วเท้ามีหนังด้าน หรือเล็บขบ ซึ่งเกิดจากการถูกบีบหรือกดทับ หรือถูกเสียดสีมากเกินไป และประชากรสุดท้ายการเกิดอุบัติเหตุ เช่น เท้าแพลง หรือกระดูกหัก เมื่อหกล้มการป้องกันและการรักษาอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

การเลือกรองเท้า

1. ควรเลือกสวมใส่รองเท้าส้นเตี้ย ซึ่งมีความมั่นคงมากกว่ารองเท้าส้นสูง แต่ในกรณีที่ต้องใส่รองเท้าส้นสูง ควรจะใส่รองเท้าเป็นช่วง ๆ ควรจะให้เท้าพักอยู่ในท่าปกติบ้าง คนที่ลงพุงและคนที่ตั้งครรภ์ไม่ควรใส่รองเท้าสูง เนื่องจากเกิดความไม่มั่นคง และทำให้เกิดการปวดหลังได้ง่าย

2. พยายามเลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสม มีน้ำหนักรเบา พื้นรองเท้ายืดหยุ่นพอควร และกว้างพอที่จะรองรับเท้าทั้งหมดไว้ ไม่ควรใส่รองเท้าหัวแหลม ควรจะใส่รองเท้าชนิดหัวกลม เพื่อจะได้ไม่บีบนิ้วเท้า สำหรับวัสดุที่ใช้ในการทำรองเท้าควรจะนิ่มพอควร เพื่อป้องกันการเสียดสี และควรจะเป็นวัสดุที่ระบายอากาศได้ เพื่อป้องกันการอับชื้นของเท้า ข้อแนะนำในการซื้อรองเท้าใหม่ เมื่อลองสวมใส่ครั้งแรกต้องมีความรู้สึกสบายเท้า ไม่มีจุดเจ็บบริเวณต่าง ๆ ของเท้า ทั้งขณะยืนและเดิน

3. การดูแลและรักษาเท้า ควรจะทำความสะอาดเท้าทุกวันด้วยสบู่และแปรงขัดเท้า หนึ่งด้านตามที่ตั้งต่าง ๆ กำจัดได้โดยการแช่น้ำอุ่น หรือนวดด้วยครีม และตัดหนังด้านนั้นทิ้ง สั้นเท้าแตก หรือแผลจากน้ำกัดเท้า ควรปรึกษาแพทย์ เพราะเป็นทางนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

ในกรณีมีปัญหาเกิดขึ้นกับเท้าแล้ว เราจะทำอย่างไร

ควรจะเริ่มแก้ปัญหาที่ตัวรองเท้าเสียก่อนโดยการเปลี่ยนรองเท้าคู่ใหม่และลดระดับความสูงของส้นรองเท้าลง และให้ปฏิบัติตนเองต่อไปนี้

เมื่อมีอาการปวดเมื่อยให้แช่เท้าด้วยน้ำร้อนที่พอทนได้ วันละครั้ง นาน 10 - 15 นาที พร้อมกับออกกำลังกายเท้า และนิ้วเท้าไปด้วย โดยการกระดกปลายเท้าขึ้น ถีบปลายเท้าลง งอนิ้วเท้า เขี่ยดนิ้วเท้า ภายหลังการแช่น้ำอุ่นก็ให้ออกกำลังในท่าต่อไปนี้

ก) กระดกปลายเท้าขึ้นพร้อมกับงอนิ้วเท้า ถีบปลายเท้าลง พร้อมกับเขี่ยดนิ้วเท้าขึ้น

ข) หันฝ่าเท้าเข้าด้านในพร้อมกับงอนิ้วเท้า หันฝ่าเท้าออกทางด้านนอก พร้อมกับเขี่ยดนิ้วเท้า

ค) ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง โดยเท้าวางห่างจากกำแพง 2 - 3 ฟุต ข้อศอกเหยียดตรงให้ฝ่ามือสัมผัสกำแพงในระดับไหล่ หลังจากนั้นให้งอข้อศอกเพื่อให้ลำตัวชิดกำแพง ส่วนข้อศอกข้อเท้าเหยียดตรงเสมอพยายามให้ส้นเท้าสัมผัสพื้นตลอดเวลา ทุกท่าทำวันละ 20 - 30 ครั้ง

การนวด การบีบโดยการนวดด้วยมือทั้งเท้า โดยเฉพาะคั้งเท้าซึ่งมีเส้นเลือด เส้นประสาทและกล้ามเนื้อจำนวนมาก นอกจากนี้อาจจะเครื่องช่วย เช่น กะลา กระบอไม้ไผ่ก็ได้ โดยการเหยียบไปบนส่วนนูนของมัน

ในกรณีได้รับอุบัติเหตุ เช่น เท้าแพลง ในระยะ 1 - 2 วันแรก ควรประคบด้วยน้ำแข็งนาน 5 - 10 นาที พร้อมกับพักการใช้ข้อเท้าโดยพันด้วยผ้ายืด ถ้ายังไม่หายควรปรึกษาแพทย์

.....